

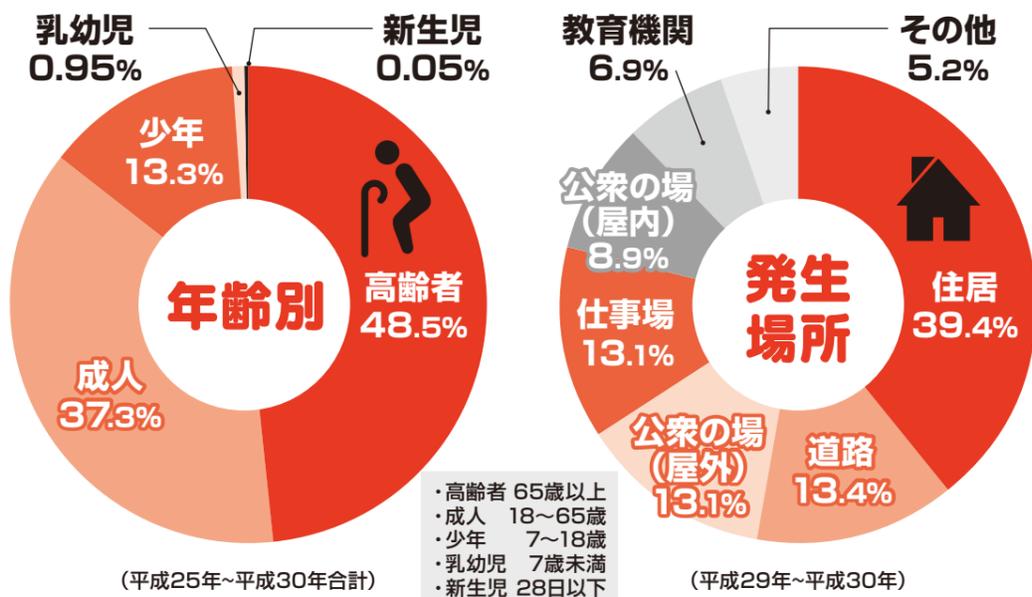
暑い季節がやってきました



熱中症の予防を心がけましょう!

熱中症による搬送者の内訳 (総務省消防庁)

高齢者が多いこと、室内で多く発生していることに注意しましょう



新型コロナウイルス感染症に対応した熱中症対策 (救急医学会などによる提言を踏まえて)

1 屋内の換気と温度管理をしましょう

- ① エアコンなどを利用して室内温度を調節
- ② 窓を開けるなど定期的な換気
- ③ 室内温度の確認



2 マスクをはずして休憩することも考えましょう

- こんな時ははずすことも考えましょう
- ① 人との距離が十分にとれる時、屋外など
 - ② 高温の環境で運動をする時
 - ③ ひとりの時や車の中など



3 体を暑さに慣らしていきましょう

- ① 室内・室外での適度な運動を少しずつ続けましょう
- ② こまめな水分補給は大切です



4 熱中症弱者に気を配りましょう (独居高齢者、生活に支障のある方など)

- ① 屋内でも熱中症を起こすことがあります
- ② 声かけや見守りで孤独を防ぎ、早期発見を心がけましょう



日ごろから体調管理をし、以下にあてはまる時は新型コロナウイルス感染症も考えなくてはなりません。



- 息苦しさ、強いだるさ、高熱がある
- 熱や咳が続いている
- 基礎疾患(高齢、糖尿病、透析、肺疾患など)のある方の長引く風邪症状

ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください
岩手県医師会
「お元気ですか」次回の掲載は7月29日(水)です。

〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20 TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589

協賛/岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



こども救急相談電話
受付時間/午後7時~午後11時

019-605-9000
または ☎ #8000 ※PHS・ダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。